

DINNERLY



Frisse rijstbowl met tofu en zeekraal met paarse wortel en komkommersalade



ca. 30min



2 personen

Wij houden van gerechten die makkelijk te maken zijn en toch verfijnd smaken. Zoals deze rijst-en-groentenbowl! De kruidige sushirijst vult goed, de wortel en de komkommersalade geven het gerecht vrolijke kleuren en de zeekraal maakt het geheel extra bijzonder. Zeekraal is trouwens is de enige groente die zout water nodig heeft om te overleven. Vandaar dat zijn pittig-zoute smaak doet denken aan de zee.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g sushirijst
- 1 stukje verse gember
- 2 paarse wortels
- 1 minikomkommer
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 1 blok tofu ⁶
- 30g zeekraal

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan of wok
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 710kcal, vet 22.4g, koolhydraten 97.5g, eiwit 23.9g



1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 10-12min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Raspen en snijden

Schil de **gember** en 2 tenen knoflook en rasp ze fijn. Schil of schrob de **wortels** en rasp ze grof. Snij de **komkommer** in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijst met een lepel en snij de **komkommer** in dunne halve maantjes.



3. Groenten inleggen

Roer een snuf suiker, peper en zout door 40ml witte azijn en 1el heet water tot de suiker helemaal opgelost is. Meng dit met de **wortel** en zet opzij tot het serveren. Roer de **helft van de sojasaus**, 1el plantaardige olie, 1el witte azijn en een snuf peper en zout door elkaar. Meng dit met de **komkommer** en zet eveneens opzij.



4. Rijst op smaak brengen

Meng de **helft van de gember** en de helft van de knoflook met 1el witte azijn, 1tl suiker en 1/2tl zout. Roer dit mengsel door de **rijst**. Dep de **tofu** droog met keukenpapier en snij in hapklare blokjes.



5. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie. Bak de **blokjes tofu** ca. 6min op hoog vuur. Roer regelmatig zodat de **tofu** gelijkmatig bruin wordt. Zet het vuur lager en voeg de **rest van de sojasaus**, **gember** en knoflook toe. Laat 1-2min inkoken. Verdeel de **rijst**, **tofu**, **wortel**, **komkommer** en de rauwe **zeekraal** over de borden of kommen.



6. Warm of koud?

Heb je dit gerecht liever als koude pokebowl? Geen probleem! Volg de stappen tot je gember en knoflook door de rijst hebt geroerd. Verdeel de rijst dan over een bakplaat of ovenschaal en zet deze tot het serveren in de koelkast.